Machine Translated by Google

Cruz Roja

Посібник із супутніх заходів Програми базової матеріальної допомоги Базової програми ESF+ для Валенсії

GENERALITAT VALENCIANA
Vicepresidencia Primera y Conselleria de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda

Cofinanciado por la Unión Europea

Fondos Europeos

Machine Translated by Google

Програма базової матеріальної допомоги Європейського соціального фонду плюс – Базова програма розроблена як фундаментальний інструмент для гарантування комплексного догляду за людьми. Вона сприяє їхньому добробуту та автономії, надаючи передплачену картку, яка дозволяє сім’ям-бенефіціарам покривати основні потреби, пов’язані з правом на достатнє харчування.

Для досягнення цих цілей недостатньо встановити загальні рекомендації: необхідно впровадити заходи підтримки , які сприятимуть практичному застосуванню програми та забезпечать її реальний вплив на життя людей.

Цей посібник об'єднує рекомендації та ресурси, призначені для доповнення Базова програма за трьома важливими напрямками:

- Соціальні ресурси: гарантування доступу до підтримки та послуг, які зміцнити інклюзію та якість життя.
- Працевлаштування: сприяння працевлаштуванню та розвитку навичок що сприяють економічній автономії.
- Харчування: надайте інформацію про здоровіший раціон збалансованим та адаптованим до індивідуальних потреб.

Запропоновані заходи спрямовані на:

- Сприяти активній участі користувачів та їхніх сім'ї.
- Сприяти навчанню як механізму вдосконалення • Забезпечити сім'ї інструментами , що дозволять їм керувати своїм економіки більш доцільним чином.

Коротко кажучи, цей посібник має на меті стати практичним інструментом, який посилює ефективність Базової програми, сприяючи включенню бенефіціарів через перелік ресурсів як стовпів комплексної та сталої допомоги.

Machine Translated by Google

СОЦІАЛЬНІ РЕСУРСИ

Генеральний директорат з питань інклюзії та співробітництва в галузі розвитку – уряд Валенсії.

C/ De la democracia, 77. City Avda. 9 жовтня. Торре 3.

46018- Валенсія

Територіальне управління соціальних служб, рівності та житла
Вест-авеню, 36
46001- Валенсія

Ратуша Алакваса, Calle Major 88
46970, Алакуас

Ратуша Альбала, Calle Mestre Ramon Sanchis Rovira 9
46470, Альбал

Alberic City Hall Plaza De la Constitució 24
46260, Альберік

Ратуша Альборая, Calle Pintor Peris Aragó 33
46120, Альборая

Ратуша Алькасера, вул. Сан-Мартін, 80
46290, Алькасар

Ратуша Alcúdia de Crespins, Calle Sant Francesc
12 46690, Alcudia de Crespins, L'

Ратуша Алькудії, вулиця Груп-де-данса с/н
46250, Алькудія, Л'

Aldaia Town Hall, Coladores Street 16, 46960, Aldaia

Ратуша Альфафара Calle Pérez Llacer 10 46910, Alfafar

Ратуша Альхемесі, вул. Сан-Ніколау-де-Барі, 60
46680, Алгемесі

Alginet Town Hall, Calle Sollana 9, 46230, Alginet

Ратуша Альмассера Plaza Mayor 1 46132, Альмассера

Ратуша Альмусафеса Calle Tossal s/n 46440, Almussafes

Alzira Town Hall, Rambla Street 23, 46600, Alzira

Ратуша Айори, вулиця Маркеза де Зенете, 60
46420, Айора

Ратуша Бенагуасіль, Calle Fondo 6, 46180, Бенагуасіль

Ратуша Бенетуссер Calle Miguel Hernandez 30 46910, Бенетуссер

Ратуша Беніганіма Plaza Mayor 3 46030, Беніганім

Ратуша Беніпаррелла, вулиця Есколес (Культурний центр)
46469, Беніпаррелл

Ратуша Бетери Calle L'Estació 5 46117, Бетера

Ратуша Буньола, Портальна вулиця 20, 46360, Буньоль

Burjassot Town Hall, Calle Colom 42, 46100, Burjassot

Canals Town Hall, Plaza Constitución 3, 46650, Canals

Ратуша Canet d'En Berenguer, вулиця Муралла, 16
46529, Канет-д'Ан-Беренгер

Carcaixent Town Hall Plaza Miguel Hernández 3
46740, Каркайшент

Ратуша Карлет Calle Assumpció de Nostra Senyora 1
46240, Карлет

Міська рада Кастельйону, Plaza De l'Ajuntament 8
46270, Кастельон

Ратуша Катаррохи, Avenida Rey Jaume I 20
46470, Катарроха

Ратуша Cheste Plaza Doctor Cajal 1 46380, Cheste

Ратуша Чиви, вулиця Паскуаля Пікера 1, 46370, Чива

Ратуша Кофрентеса, Plaza España 9, 46625, Кофрентес

Ратуша Кортес де Паллас, вулиця Руая, без номера
46199, Кортес-де-Пальяс

Ратуша Кульєри, Plaza De la Verge 12, 46400, Кульєра

Ратуша Еліани, L' Calle Félix Rodríguez de la Fuente 4
46183, Еліана, Л'

Ратуша Енгера, Avenida De la Constitución 22
46810, Енгера

Ратуша Гандії, вул. Назарет 10, 46700, Гандія

Ратуша Годелла, Calle Mayor 83, 46110, Годелла

Ратуша Гуадасуара, вулиця Вісенте Пелісер, 18
46610, Гвадасуар

Ратуша Джаланса, площа Ратуші 10
46624, Джаланс

Llíria Town Hall, Pla de l'Arc Street, s/n, 46160, Llíria

Ратуша Льону де ла Корона, вулиця Корона Хесус, 5
46910, Льокну-де-ла-Корона

Ратуша Манісес Plaza Dos Mayo (будівля El Moli) 12
46940, Манісес

Міська ратуша Массамагреля, вулиця Рафалель, 8
46130, Массамагрель

Ратуша Массанасси, Головна вулиця, 15
46470, Массанасса

Ратуша Меліана, вул. Сід Кампеадор, 2
46133, Меліана

Мислата Ратуша, Camino Viejo Xirivella 10
46920, Мислата

Ратуша Moixent Calle Santes Reliquies 3
46640, Муаксент

Міська ратуша Монкади, вул. Мажор, 63, 46113, Монкада

Олівська ратуша, Plaza Del Ayuntamiento 1, 46780, Олива

Machine Translated by Google

Ратуша Оллерії, Calle Santo Tomás 2
46850, Керамika, Л'

Ayuntamiento Ontinyent Plaza Mayor 1 46870, Ontinyent

Paiporta Town Hall Music Street Vicentr Prats i Tarazona
46200, Пайпорта

Ратуша Патерни, вулиця Антоніо Кабеса, 24
46988, Патерна

Ратуша Picanya Plaza País Valenciano 15
46210, Піканья

Ратуша Пікассента Calle Pintor Segrelles 26
46220, Пікасент

Ратуша Побла-де-Вальбона, Calle Senyera 31
46185, Побла-де-Вальбона, Ла

Ратуша Pobla Llarga, Calle Mestre Rodao 4
46670, Побла-Лларга, Ла

Ратуша Puçol, Calle Del Caminás 144, 46530, Puçol

Ратуша Puig de Santa Maria, Plaza Magúncia 1
46540, Puig de Santa Maria, El

Quart de Poblet Town Hall Calle Joanot Martorell 40
46960, Кварт-де-Поблет

Ратуша Рекени, Calle Villajoyosa 6, 46340, Рекена

Міська ратуша Рокафорта, вул. Конвенто, 4, 46111, Рокафорт

Ратуша Sagunt, Avenida 9 d'octubre 7, 46520, Sagunt

Ратушна площа Сан-Антоні-де-Бенагебер
Ратуша 1 46184, Sant Antoni de Benagéber

Ратуша Седаві, вулиця Сагунто 2, 46910, Седаві

Міська ратуша Сілла, вулиця Сант-Хосеп, 56, 46460, Сілла

Sollana Town Hall Plaza Major 2 46430, Sollana

Ратуша Суека, монастир Плацета, 46410, Суека

Ратуша Tavernes Blanques, Plaza Germanías 1
46016, Тавернес Бланкес

Tavernes de la Valldigna Town Hall Plaza Mayor
46760, Tavernes de la Valldigna

Міська ратуша Торрента, вулиця Санто-Домінго, 22
46900, Торрент

Ратуша Турiса, вулиця Пабло Iглесiаса 6, 46389, Турiс

Ратуша Утіеля, площа Ратуші, ш.п.
46300, Утіель

Мерія Валенсії Plaza De L'Ajuntament 1
46002, Валенсія

Ратуша Віламарксанта Calle Dos de Maig 1
46191, Віламаршант

Ратуша Xirivella, Calle Cervantes 22, 46950, Xirivella

ЛЮДИНА СПІЛЬНОТА СОЦІАЛЬНИХ СЛУЖБ АМАБС

Площа Палау 4,46812 Aielo de Malferit

Співдружність Високої Турії

CV 35 Валенсія-Адемуз Парк 73,5,46177 Туехар

МІЖМУНІЦИПАЛЬНА АСОЦІАЦІЯ ХРИСТОВОГО СУСІДУ

ALDAIA – СЕЛИЩНИЙ КВАРТАЛ Calle Santísimo Cristo 66,
46960 Алдая

МІЖМУНІЦИПАЛЬНА ГРОМАДА АЛЬКАНТЕРА-ДЕЛЬ-ЖУКЕР, КАРСЕР,

КОТЕС ТА СЕЛЕНТ НА ПОСТАЧАННЯ
ПИТНОЇ ВОДИ ТА ІНШИХ ПОСЛУГ Plaça Dr.

Paco Gozalbo Grau 5-B, 46294 Cárcer

Співдружність долин

Вулиця Мігеля де Сервантеса 3А, 46512 Фаура

Співдружність Каррейсет

La Fábrica Street 1,46114 Vinales

Співдружність Маркізат

Calle Verge del Roser 2,46195 Llombai

АСОЦІАЦІЯ ЛА СЕРРАНІЯ

Calle Las Cruces 46, 46170 Villar del Arzobispo

АСОЦІАЦІЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ «ЛА ФОНТ».

LA FIGUERA, MONTESA TA FONTANARS DELS ALFORINS

Вулиця Жоана де Жоанеса 1, 46630 Ла-Фонт-де-ла-Фігера

АСОЦІАЦІЯ Л'ОРТА НОРД

Collidors Street 1,46139 La Pobla de Farnals

Співдружність баронства

Nadal i Llorens Street 2,46590 Естівелла

ГРОМАДА КАНАЛУ НАВАРРЕС

Plaza de la Iglesia 5-1º-1ª, 46821 Chella

MANCOMUNIDAD DE SERVIÇOS DE SOCIAL WELFARE

МУНІЦИПАЛ Плаза дель Прогрес 16,46669 Сант-Жоане

АСОЦІАЦІЯ КАНАЛУ ЛА-КОСТЕРА

Plaza de la Seu 11,46800 Xàtiva

LA HOYA DE BUÑOL – КІВЕЙСЬКА РІДНІСТЬ

Peset Aleixandre Street s/n, 46367 Yátova

Співдружність Верхньої Рібери

Carrer del Taronger 116, 46600 Alzira

АСОЦІАЦІЯ МУНІЦИПАЛІТЕТ
ДОЛИНА АЛЬБАЙДА

Avenida Sant Francesc 8, 46870 Ontinyent

СПІВВІТЧИЗА МУНІЦИПАЛІТЕТ ЛА-САФОР

Avenida Republica Argentina 28,46702 Гандія

СПІВВІТЧАЗНИК МУНІЦИПАЛІТЕТ ОМБРІЇ

ГОРА РЕКЕНА

Площа мера Жозепа Лоренте 1.46667 Barxeta

АСОЦІАЦІЯ СОЦІАЛЬНИХ ПОСЛУГ «ПОРТА»
З ДОЛИНИ

Sant Domènec Street 18, 46838 Llutxent

ЧОЛОВІЧА ГРОМАДА НИЖНЬОЇ РІБЕРИ

Avenida Don José Maiques s/n, 46410 Sueca

ВИНОРОБНИЦТВО СПІВВІТЧАЗНИХ КРАЇН

Calle Adarve 5-1º, 46300 Utiel

MANCOMUNIDAD VALL DELS ALCALANS

Calle del Raval 56, 46193 Montroy

Machine Translated by Google

Організації та соціальні структури

Провінційне відділення
Іспанського Червоного Хреста у Валенсії, вулиця Червоного Хреста, 2, 46014 Валенсія
www.cruzroja.es Тел. 963 80 22 44

Соціальне втручання, надзвичайні ситуації, зайнятість, молодь та охорона здоров'я.

ACCEM Валенсія

Mosén Fenollar Street, 7-46007 Valencia
www.accem.es

Захист основних прав. Підтримка та допомога людям, які перебувають у ситуаціях соціальної ізоляції або під загрозою соціальної ізоляції.

Афаммер Валенсія

Авеню Генералітатра, 1 батьківський комітет, 14 Манісес.
www.afammer.es

Жінки та сім'ї у сільській місцевості: навчання, зайнятість жінок, участь у суспільному житті, довкілля.

ASEAF – Державна асоціація прийомних сімей: За їхні права C/ Chiva, 19, 2-й
поверх – 46380 Честе (Валенсія) www.aseaf.org

Захист та просування сімейної опіки; підтримка прийомних сімей.

Іспанська асоціація боротьби з раком (AECC)

C/ Marqués de Dos Aguas, 7 – 46002 Valencia
www.aecc.es/valencia

Профілактика, підтримка та допомога онкохворим.

Державна асоціація сімейної опіки: За ваші права. (ASEAF)

C/ Chiva, 19 2º, 46380 Cheste (Валенсія)
www.aseaf.org

Захист прав дітей та підлітків, які перебувають або перебували під певною формою захисту.

Молодіжна асоціація солідарності та розвитку C/ Silla nº 10
46980 Paterna (Валенсія) www.jovesolides.org

Валенсійська асоціація благодійності.

Casa Caridad Paseo de la Pechina, 9, 46008, Валенсія
www.casacaridad.com

Увага до вразливих бездомних людей у місті Валенсія.

Аведам – Валенсійська асоціація фахівців з екологічної освіти

C/ Ángel Guimerá 38-9, 46008 Valencia
www.avedam.com

Екологічна освіта, підготовка фахівців з охорони навколишнього середовища, соціально-екологічні дії у Валенсійській спільноті.

Карітас Дієцезана де Валенсія

Plaza de Cisneros, 5 – 46003 Valencia
www.caritasvalencia.org

Інтеграція у сфері зайнятості, підтримка сім'ї, житло, люди похилого віку.

Machine Translated by Google

CERMI Валенсійська спільнота

Gran Vía Ramon y Cajal, 13 46007 Valencia

www.cermicv.org

Координація організацій з питань інвалідності та захист прав.

FAD Youth ,

Amadeo de Saboya Street 11, 46010 Valencia, Spain

www.fad.es

Профілактика залежностей, обізнаність молоді та соціальні цінності.

Федерація асоціацій людей з фізичними та органічними вадами Валенсії (COCEMFE Valencia)

C/ Torres 12, 46018 Valencia.

www.cocemfevalencia.org

Соціальна інтеграція для людей з фізичними та/або органічними вадами.

Фонд Сепаїм

Calle del Marqués de Campo, 16 - 46007 Valencia

www.cepaim.org

Гуманітарна допомога та прийом мігрантів

Ховесолідес – Асоціація молоді за солідарність та розвиток

C/ Silla, nº 10 – 46980 Paterna (Valencia)

www.jovesolides.org

Соціальна інтеграція, співробітництво в галузі розвитку та участь молоді.

Lambda Col·lectiu LGTB Comunidad Valenciana

Av. del Primer de Maig 55, 46017 Valencia.

www.lambdavalencia.org

Психологічна/соціальна підтримка, сексуальне та гендерне розмаїття.

Комплексний офіс Orienta для ЛГБТІ

C/Paco Sanz. 1 баxo, 46017-Валенсія

www.orienta-vlc@gva.es

Повне включення Валенсії Валенсійська спільнота

C/ Quart, 29 bajo - 46001 Valencia

www.plenainclusioncv.org

Підтримка людей з інтелектуальними вадами та їхніх сімей.

Валенсійська громада «Врятуймо дітей»

Plaza Tetuán, 8 - 46003 Valencia

www.savethechildren.es

Діти групи ризику, освітня та сімейна підтримка у вразливих районах.

Посилання на соціальні ресурси

https://www2.cruzroja.es/centro-de-documentacion

https://www.gva.es/es/inicio/procedimientos?id_proc=G20560

https://www.cvongd.org/es/guia-ongd/

Machine Translated by Google

РЕСУРСИ ЗАЙНЯТОСТІ

Цей розділ посібника має на меті надати ресурси, доступні в провінції Валенсія, для тих, хто шукає роботу. Він містить посилання на платформи пошуку роботи, агентства тимчасового працевлаштування, а також державні та приватні центри підтримки зайнятості та фонди.

Він також містить адреси та номери телефонів консультаційних та загальнодоступних центрів з питань працевлаштування та можливостей працевлаштування.

Лабора (раніше Сервеф):

Avda. del Puerto, 231 Тел. 96 367 58 12
Феліпе Рінальді, 42 Тел. 96 366 87 66
Avda. дель Сід, 138 Тел. 96 370 21 50
Вила Перукарня, 8 Тел. 96 342 15 55
Хуан Ллоренс, 20 Тел. 96 385 34 89
Альфамбра, Тел. 96 345 54 90
4 Луїс Олаг, 68 Тел. 96 373 71 12
Графіка, 3 Тел. 96 360 14 34

Онлайн-навчання:
http://www.labora.gva.es/es/oferta-formativa

Портал зайнятості – SEPE –
державна установа, яка здійснює консультаційні дії, професійну інформацію або підбір персоналу для допомоги у пошуку роботи.
Щоб безпосередньо отримати доступ до пошукової системи агентств з працевлаштування (вибравши провінцію Валенсія), введіть цю адресу безпосередньо в адресний рядок браузера:

https://www.empleate.gob.es/empleo/#/

Валенсіяактива

Муніципальне агентство зайнятості міської ради Валенсії. Безкоштовні послуги.

Avda. де ла Плата, 28. Тел.: 96 208 74 58 і 96 208 74 54.
https://valenciactiva.valencia.es

Портали вакансій універсального профілю

www.computrabajo.es
www.infoempleo.com
www.camaravalencia.com
www.monster.es
www.cambiadeempleo.com
https://es.jobrapido.com/
www.infojobs.net
www.oficinaempleo.com
https://jobtoday.com/es
www.portalparados.es
https://es.jooble.org/
https://es.linkedin.com
www.indeed.es

Machine Translated by Google

Організації та установи з працевлаштування

Іспанський Червоний Хрест:

C/ Berni i Catala, 53. Valencia. 46019. Тел.: 62565168 678 542 486 www.cruzroja.es

Послуги підтримки зайнятості для людей, які стикаються з соціальними труднощами. Консультаційні послуги з питань самозайнятості та консолідації бізнесу, спрямовані на населення загалом.

АКЦЕМ:

C/ Моссен Фенollар, 9. Валенсія. 46007. Тел.: 96 367 39 94 Факс: 96 367 39 94 www.accem.es valencia@accem.es Соціально-трудова програма, спрямована на біженців та іммігрантів.

АСОЦІАЦІЯ «АЛАННА»: пл.

Фрай Луїс Коломер, 3. Валенсія. 46021. Тел.: 96 339 38 7 www.alanna.org.es Соціально-трудова консультаційна служба, орієнтована на жінок.

АПІП:

13 Roger de Flor Street, Валенсія. Тел.: 96 392 41 56. http://fundacionapipacam.org/contacto.html Соціально-трудова інформація, серед інших послуг.

ЄПАРХІАЛЬНА БЛАГОДІЙНА ОРГАНІЗАЦІЯ:

Plaza Cisneros, nº 5. Валенсія. 46003. Тел.: 96 391 92 05 www.caritasvalencia.org У них є різні програми соціальної дії.

ВЕЛИКИЙ БУДИНОК:

Вулиця доктора Родрігеса де ла Фуенте, № 8, перший поверх. Валенсія. 46019. Тел.: 96 346 33 74 www.lacasagrande.org Різні послуги, включаючи соціально-трудовий проект для домашніх працівників

CEAR (Іспанська комісія з питань допомоги біженцям): C/ Francisco Moreno Usedo, 21 bajo. Валенсія. 46018. 96 316 24 77 Факс: 963 440 931 www.cear.es Соціальні послуги та послуги з працевлаштування, а також самозайнятість, серед іншого.

CEPAIM:

C/ Marqués de Campo, 16. Валенсія. 46007. Тел.: 96 392 53 02 www.cepaim.org Соціально-трудова консультаційна служба з питань працевлаштування та самозайнятості.

FAGA: Автономна федерація циганських асоціацій

C/ Сан-Діонісіо 3-2. Валенсія. 46003. Тел.: 96 392 37 34 http://fagavalencia.com/ Соціально-трудова консультаційна служба з питань працевлаштування.

ФОНД ADSIS.

C/ Rubén Vela, 47. Валенсія. 46013. Тел.: 96 395 46 76 https://www.fundacionadsis.org/es Служба кар'єрного консультування, навчання та працевлаштування.

empleo.valencia@fundacionadsis.org

Machine Translated by Google

ФОНД DASYC: C/ Cirilo

Amorós, 20. Valencia. 46004. Тел.: 96 310 70 27 www.fundaciondasyc.org valencia@fundaciondasyc.org Соціально-трудова консультаційна служба з питань працевлаштування та самозайнятості.

ФОНД NOVATERRA: C/ Мігель

Паредес, 1. Валенсія. 46014. 96 312 24 72 www.novaterra.org.es Соціально-трудова консультаційна служба з питань працевлаштування та самозайнятості.

ФОНД ПРОЄКТІВ ДЛЯ СТАРШИХ ЛЮДЕЙ (FPS).

C/ Доктор Заменгоф, 11. Валенсія. 46008. Тел.: 96 205 77 50 https://fundacionproyectosenior.org/ Консультаційні послуги з питань працевлаштування та права. Спеціальні програми для інтеграції жінок у трудове життя.

НЕТО:

C/ Буенос-Айрес N °10. Валенсія. 46006. Тел.: 96 380 50 76 www.jarit.org Служба соціально-трудової консультації, серед іншого.

МПДЛ. РУХ ЗА МИР: вул. Лерiда, 28.

Валенсія. 46009. Тел.: 96 382 15 31 Факс: 96 384 26 24 www.mpdl.org Соціально-трудова консультаційна служба з питань працевлаштування та самозайнятості

Єзуїтське служіння мігрантам:

GV Fernando El Católico, 78. Валенсія. 46008. Тел.: 963 1522 20 www.sjmvalencia.org

Інформаційні технології, соціально-трудова консультація для осіб без дозволів на роботу.

СПІЛКА СОЛІДАРНИХ СІЛ:

Авда. Доктор Песет Алейксандре, 73-5º-17ª. Валенсія. 46009. Тел.: 96 392 62 18 www.upsolidaris.org ups@upsolidaris.org Соціально-трудова інформаційна служба.

ГОСТІ У ВАЛЕНСІЇ:

C/ San Juan Bosco, nº 10. Валенсія. 46019. Тел.: 96 366 01 68 Факс 96 329 40 92 www.valencia-acoce.org Програма соціально-трудової інтеграції, серед інших послуг.

Machine Translated by Google

Агентства тимчасового працевлаштування (ETT)

ADECCO Тел. 96 339 29 00/96 138 25 00
www.adecco.es

АНАНДА МЕНЕДЖМЕНТ Тел. 96 384 7564
www.ananda.es

ASEMWORK. Тел. 96 353 18 47
www.semwork.com
candidaturas@asemwork.com

ДОСТУП Тел. 96 353 20 40
www.accessett.com
informa@accessett.com
valencia@accessett.com

ЗАВДАННЯ Тел. 96 368 95 20
www.cesion.es

EPOS ІСПАНІЯ Тел. 96 256 45 00
www.epos-ett.com
valencia@epos-ett.com

EUROFIRMS Тел. 96 351 47 51
www.eurofirms.es

ШВИДШЕ. Тел. 96 352 51 32
www.faster.es; valencia@faster.es

КРИТ ГРУП Тел. 96 353 36 56
www.grupo-crit.com

IMAN Тел. 96 316 14 99/ 96 347 9354 96 065 94 89 www.imancorp.es

ІНСЕРЛЕВАЛЬ Тел.: 96 351 53 93
www.inserlevalett.es

MAMPOWER Тел. 96 394 0163/96 138 56 44 www.mampower.es

НОРТЕМПО Тел. 96 061 15 33
www.nortempo.com

РАНДСТАД Тел. 963941885/961988510
www.randstad.es

СИНЕРГІЯ Тел. 96 384 64 16
www.synergie.es

ТИМЧАСОВА РОБОТА Тел. 96 341 23 97
www.grupotemporing.com
seleccionv@temporingett.com

ЧАС Тел. 96 353.08 70
www.temps.es

ВАЛЕНСІЙСЬКА РОБОТА Тел. 96 323 9813
www.valenciawork.es
valencia@valenciawork.es

Посилання на поради щодо працевлаштування

https://www2.cruzroja.es/web/tips-de-orientacion-para-el-empleo/tip-publico

https://www.youtube.com/c/MulticanaldeOrientaci%C3%B3nparaelEmpleoCreE/streams

https://www2.cruzroja.es/multicanal-cree

Machine Translated by Google

РЕСУРСИ ДЛЯ УВІМДЕННОГО ХАРЧУВАННЯ

Усвідомлене харчування передбачає приділення повної уваги тому, що ми їмо, як ми це їмо та чому ми це їмо. Нижче наведено короткий огляд деяких ключових ресурсів, які можуть допомогти в розвитку цього підходу:

Базова освіта з питань харчування

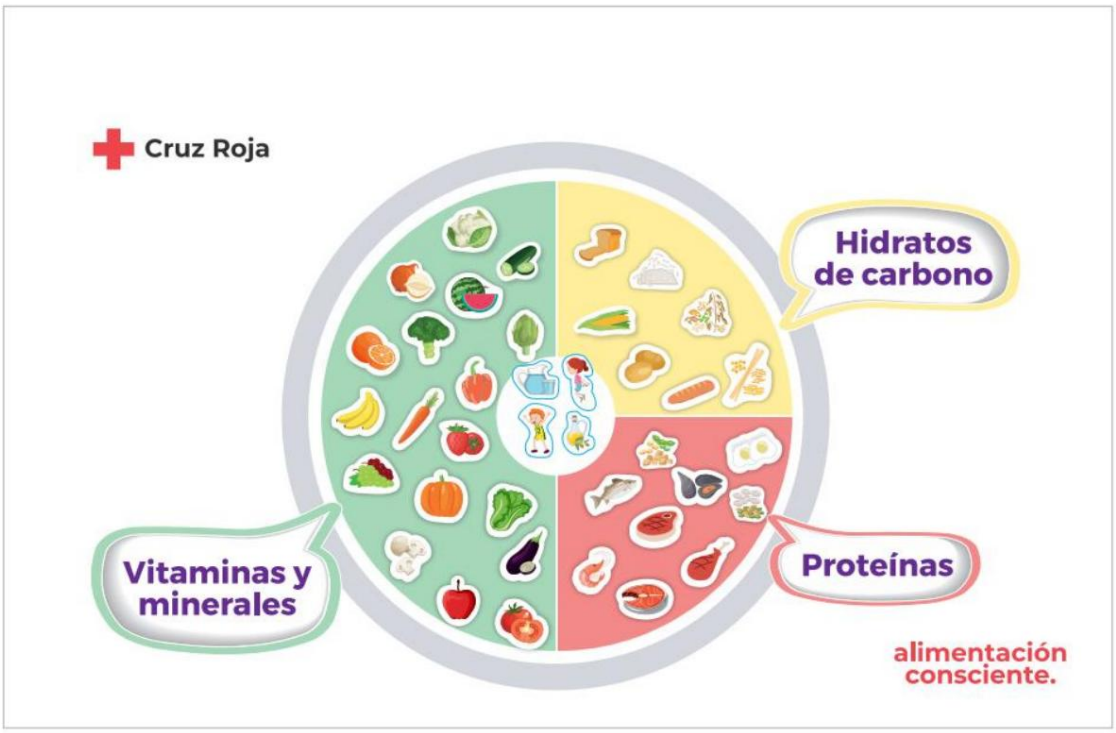
https://www2.cruzroja.es/que-hacemos/salud/alimentacion-consciente

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/home/aecosan_inicio.htm

https://www.fen.org.es/

https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/queSabemos/informacionAlimentos/groups/home.htm

Збалансована тарілка. Рекомендовані відсотки харчових внесків.



Machine Translated by Google

Планування здорового харчування: інструменти для організації збалансованого щотижневого харчування та поради щодо його збереження:

https://www2.cruzroja.es/que-hacemos/salud/alimentacion-consciente

https://www2.cruzroja.es/documents/5640665/754053075/Alimentaci%C3%B3n+Consciente+y+Plan+Reacciona.pdf/b2b67b3e-cca9-083b-fc55-7d5a21bad2ba?t=1696935974944

https://estilosdevidasaludable.sanidad.gob.es/alimentacionSaludable/habilidades/compra/menus/home.htm

Маркування харчової цінності

Енергетична цінність: Вказана в розділі про харчову цінність. і зазвичай це перша інформація, яку можна знайти на панелі

Жири: Детально зазначено загальний вміст жиру та насичених жирів. Рекомендується вибирати продукти з низьким вмістом насичених жирів та уникати трансжирів.

Вуглеводи: Включає загальну кількість та кількість цукру. Продукт з низьким вмістом цукру містить менше 5 грамів на 100 грамів.

Білки: Важливо перевіряти кількість білка, особливо в продуктах, які є основним джерелом поживних речовин.

Сіль: Вказана в грамах. Вміст понад 1,5 грама на 100 грамів вважається високим.

Клітковина: Продукти з вмістом щонайменше 3 грамів клітковини на 100 грамів є гарним вибором для здоров'я кишечника.

Розмір порції: Харчова цінність розраховується для конкретної порції (наприклад, одна склянка пластівців або два крекери), а не для всієї упаковки.

Список інгредієнтів: вони перелічені в порядку від найбільшої до найменшої кількості.

Термін придатності та «найкраще спожити до»: вказує, до якого терміну придатності харчовий продукт безпечний для вживання або до якого гарантовані його оптимальні властивості.

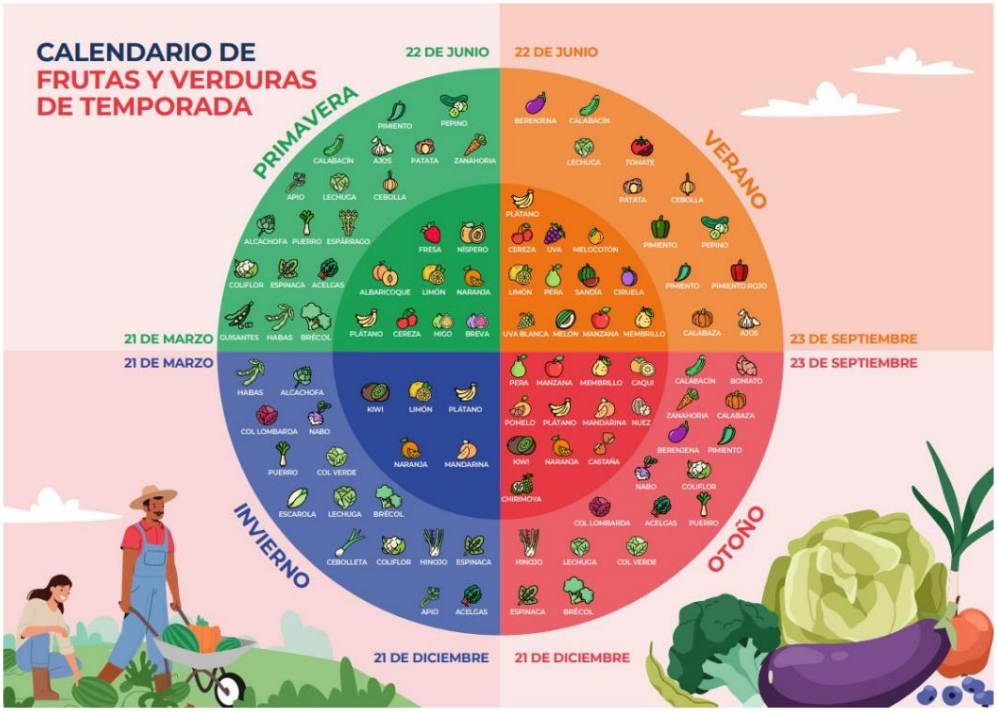
Походження та виробник: Включає назву та адресу виробника/дистриб'ютора та країну походження.

Умови зберігання: Вказує, як правильно зберігати продукт, щоб зберегти його у належному стані.

Machine Translated by Google

Сталість харчових продуктів

Обирайте місцеві, сезонні продукти з меншим впливом на навколишнє середовище



Рекомендації щодо відповідального споживання:

https://www2.cruzroja.es/documents/5640665/754053075/Gu%C3%ADa+Alimentaria+para+diferentes+condiciones+de+salud.pdf/bc623ae3-cb5a-c364-65b6-222391f94f0f?t=1748944126569

https://www.miteco.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/guia-consumo-responsable.html

НОМЕРИ ТЕЛЕФОНІВ ЗАГАЛЬНОГО ІНТЕРЕСУ

010 - Муніципальний інформаційний телефон.
012 - Допомога по телефону Generalitat Valenciana.
016 - Телефонна лінія допомоги жертвам гендерного насильства.
021 - Телефонна підтримка жертв расизму, ксенофобії та/або дискримінації.
024 - Гаряча лінія з питань запобігання самогубствам.
112 – Номери телефонів екстрених служб.
062 - Цивільна гвардія.
080 - Пожежна служба Валенсії.
091 - Національна поліція.
092 - Місцева поліція Валенсії.

Machine Translated by Google

Cruz Roja

GENERALITAT VALENCIANA
Vicepresidencia Primera y Conselleria de Servicios Sociales, Igualdad y Vivienda

Cofinanciado por la Unión Europea

Fondos Europeos